

Unidad didáctica Cuido de mi cuerpo

La siguiente unidad didáctica está dirigida a un grupo de alumnos de tres años de Educación Infantil.

Partiendo de la noción de cuerpo como regalo divino y condición para la vida, trabajaremos la adquisición de hábitos de vida responsables y saludables.

El progresivo alejamiento de la dieta mediterránea, a menudo sustituida por una dieta hipercalórica y deficiente en vitaminas, hace cada vez más necesaria una atención específica a la educación para la alimentación.

Campañas institucionales como la de “Cinco al día”, o la observación de la riqueza alimenticia de nuestro entorno, nos pueden ayudar reforzando nuestro trabajo de clase.

Conjuntamente con la alimentación trabajaremos otros hábitos de vida saludables relacionados con la higiene y el ejercicio físico, de modo que motivemos en el alumnado una actitud positiva frente a estos hábitos y el debido respeto y cuidado al propio cuerpo.

Como elemento previo y necesario para el desarrollo de la unidad, presentaremos las partes del cuerpo y sus respectivas funciones.

Objetivos:

- Adquirir hábitos alimenticios saludables.
- Descubrir los beneficios del ejercicio físico.
- Conocer normas básicas de higiene.
- Identificar las distintas partes del cuerpo y su función.

Contenidos:

Conceptuales:

- Rutinas alimentarias (cinco ingestas diarias)
- Alimentos saludables
- Dieta mediterránea.
- Deporte básico.
- Higiene diaria.

Procedimentales:

- Planificando una dieta.
- Clasificando alimentos por grupos.
- Identificando el origen de los distintos alimentos.
- Reconociendo las distintas actividades deportivas.
- Enumerando los momentos diarios de higiene.

Actitudinales:

- Gusto y disfrute de los alimentos saludables.
- Actitud positiva frente al ejercicio físico.
- Aprecio por la cocina autóctona.
- Reconocimiento de la importancia de la higiene.

La siguiente unidad didáctica se llevará a cabo en cuatro sesiones de 50 minutos.

Para ello se utilizarán recursos como la canción “Head, shoulders, knees and toes”, en la que se trabajan al mismo tiempo el movimiento y el conocimiento de las partes del cuerpo en lengua inglesa.

Se utilizará una canción con gestos sobre la preparación de una ensalada, para introducir la importancia de la ingesta de frutas y verduras a diario, y de la importancia de la higiene en la manipulación de alimentos. En la última sesión de la unidad, la preparación de la ensalada deja de ser virtual y pasamos a tomar contacto real con los ingredientes de la misma.

Aunque con las actividades anteriores vamos tomando contacto con la denominación en lengua extranjera de las partes del cuerpo y de su función, expresamente mediante la actividad musicalizada “Walking, walking” aprenderemos algunas de las diferentes actividades que podemos realizar con nuestro cuerpo: andar, correr, saltar, permanecer quietos...

Por último otra actividad en la que podemos presentar vocabulario en inglés al alumnado es el juego: I spy with my Little eye, el clásico juego del “veo veo”.